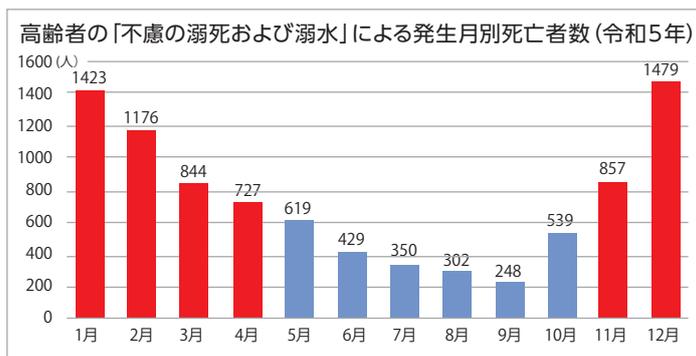


# しろいしここから通信!

## 第23回 冬場のヒートショックにご注意ください

寒い季節になると、入浴中の事故が増加する傾向があります。特に高齢者の不慮の溺死・溺水事故が多く発生しており、11月から2月にかけてその件数が急増します。グラフは、発生月別の不慮の溺死・溺水のデータを示したものです。



総務省統計局「人口推計」

寒い季節は特に注意が必要です。



このデータからも分かるように、寒さが厳しい冬季は注意が必要です。この背景には、急激な温度変化によって引き起こされるヒートショックが関係しています。

### ヒートショックとは?

ヒートショックとは、温度差によって血圧が急激に変動することで、体に大きな負担がかかる状態を指します。冬の時期には、暖かい部屋から冷えた脱衣所や浴室への移動、さらに熱いお湯に浸かることで、血圧が急上昇または急降下し、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高まります。



### 冬場の入浴時に気をつけたいポイント

- 1) 入浴前に、脱衣所や浴室を暖めて寒暖差を少なくする
- 2) 湯船につかる前に、シャワーで体を温める
- 3) 湯の温度は41度以下に設定する
- 4) 同居家族がいる場合は一声かけてから入浴する
- 5) 飲酒後や食後の入浴は避ける
- 6) 入浴前後に、コップ1杯の水分を補給する
- 7) 浴槽から急に立ち上がらない

冬場の入浴は、一日の疲れを癒す大切な時間です。7つのポイントを確認し、不慮の事故を防ぎましょう。